

Ernährungs- und Gesundheitsanamnese allgemein

(die orangen Felder werden vom Therapeuten ausgefüllt)

Stammdaten

Name: _____ Datum: _____

Geburt: _____ Tel: _____

Messwerte

Größe (cm): _____ Gewicht (kg): _____ Wunschgewicht (kg): _____

Taille (cm): _____ Hüfte (kg): _____ Blutgruppe: _____

Gewicht nüchtern: _____ Gewicht vor Training: _____ Gewicht nach Training: _____

Bemerkungen zu Wiegeprobe: _____

BMI: _____ WHR: _____ Empfohlene Trinkmenge (l): _____

Grundumsatz (kcal): _____ Sportenergiebedarf (kcal): _____ Gesamt (kcal): _____

GU Schlaf = kg x h x 1; GU wach = kg x h x 1,5; Sport = kg x h (Belastung) x 15 (EH-kcal)

GU gesamt für 24h in kcal für verschiedene Gewichte in kg					
65 kg	70 kg	75 kg	80 kg	85 kg	90 kg
2080	2240	2400	2560	2720	2880

BMI-Referenzwerte (Gewicht in kg/Größe in m²)

	Mann	Frau
Untergewicht	< 20	< 19
Normalgewicht	20-25	19-24
Übergewicht	26-30	25-30
Adipositas Grad I/II	31-40	31-40
Adipositas III	> 40	> 40

Taillenumfang-Referenzwerte

	Mann	Frau
kein nennenswertes Risiko	< 94	< 80
leichtes Risiko	> 94	> 80
starkes Risiko	> 102	> 88
WHR-Optimum	< 0,9 – 1,1	< 0,8

Ernährungsanamnese

Anzahl Mahlzeiten pro Tag: _____

Typisches Frühstück: _____

Typisches Mittagessen: _____

Typisches Abendessen: _____

Typisches Snackverhalten (Zeitpunkt, Art): _____

Typisches Trinkverhalten (was, wann, wieviel): _____

Alkohol/Zigaretten/Drogen (was, wieviel, wann): _____

Ich nehme folgende Medikamente ein:

Ich nehme folgende Nahrungsergänzungsmittel ein:

Ernährungsfragen – was trifft auf dich zu?

- Ich esse kein Fleisch
- Ich esse kein Geflügel
- Ich esse keine Eier
- Ich esse keinen Fisch
- Ich esse keine Kuhmilchprodukte
- Ich esse folgende Lebensmittel nicht:

Gesundheitsfragen – was trifft auf dich zu?

- Ich habe Blähungen
- Ich leide an Verstopfung
- Ich habe Bluthochdruck
- Ich leide an Diabetes mellitus
- Ich habe ein schwaches Immunsystem
- Ich leide an Heuschnupfen/Asthma
- Ich leide an akuter Fibromyalgie
- Ich nehme Blutverdünner
- Ich nehme Schilddrüsenhormone ein
- Ich nehme Cholesterinsenker

Bitte gib an, ob in den genannten Bereichen Beschwerden bestehen (falls ja, welche)

Verdauungssystem/Leber-Gallen-System: _____

- Blähungen
- Meteorismen
- Koliken
- Übelkeit
- Völlegefühl
- Reizmagen/-darm
- Sodbrennen
- Verstopfung
- Durchfall
- Schmierstuhl
- Blut im Stuhl

Bemerkungen zu Urin/Stuhlgang/Schweiß/anderen Absonderungen: _____

Unverträglichkeiten/Allergien: _____

- Glutenunverträglichkeit (Wie getestet?)
- Laktoseintoleranz (Wie getestet?)
- Fructoseintoleranz (Wie getestet?)
- Sorbitintoleranz (Wie getestet?)
- Histaminintoleranz (Wie getestet?)

Vegetarier Veganer Seit wann? _____

Immunsystem/Infektanfälligkeit: _____

Herpes/Aphten/Mykosen: _____

Kopfschmerzen/Migräne: _____

Schwindel/Gleichgewichtsstörungen: _____

Haut: _____

Bewegungsapparat: _____

Gehirn/Nerven/Sinnesorgane: _____

Herz-Kreislauf-System: _____

Atmungssystem: _____

Harnableitendes System/Blase/Niere: _____

Schilddrüse: _____

Hormonsystem: _____

Geschlechtsorgane: _____

Unfälle/Operationen: _____

Spezielle Symptome/Schwachstellen: _____

Sonstiges/Bemerkungen: _____

Was trifft auf dich zu?

Ich liebe Herausforderungen (Sport/Beruf)

Ich esse gerne Fleisch

Ich diskutiere gerne

Ich fühle mich ausgeglichen nach

Ich stehe gerne im Mittelpunkt

intensivem Sport

Bemerkungen: _____

Welche Ziele verfolgst du mit der Ernährungsberatung?

Persönliche Zielsetzung: _____

Ich möchte Gewicht verlieren - Wunschgewicht: _____ kg

Ich möchte zunehmen – Wunschgewicht: _____ kg

Ich möchte Vitalität gewinnen

Woran würdest du dies merken? _____

Ich möchte gesundheitliche Probleme überwinden

Welche Probleme sind das? _____

Ich möchte Körperfettmasse verlieren – Zielmarke: _____ %

Ich möchte Muskelmasse aufbauen – Zielmarke: _____ kg

Ich möchte meine Regeneration verbessern

Woran würdest du das merken? _____

Ich möchte meine Performance verbessern

Woran würdest du das merken? _____

Ich trainiere auf ein bestimmtes Ziel hin

Welches? _____

Welche Sportart übst du aus? Wie häufig und wann trainierst du? Beschreib kurz dein Trainingspensum und -programm.

Möchtest du mir noch etwas mitteilen?
